Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Seminar-Termine für 2012/2013

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

sport physiotherapie

BSO SERVICE IM SPORT

September 2012
23. Jahrgang • Heft 3

Im Internet unter *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Dr. Alfred Engel, Ingrid Müller, Christoph Ogris, Dr. Michael Finkenzeller, Thomas Hebenstreit, Dr. Wolfgang Schobersberger, Daniel Mayer, Michael Drnek, Dr. Alexander Aichner, Markus Feilmayr (v.l.)

Das Olympia-Gold-Team

Zumindest die Betreuer des Olympia-Teams hätten bei den Olympischen Spielen in London Gold verdient

Burgit
FOOTCARE

Weitere Informationen und eine Übersicht über das gesamte Sortiment finden Sie auf www.burgit.at

Gold für Austria

Was waren denn das für Olympische Spiele? Null Komma Josef! Leere Kilometer! Keine Medaillen! Kein einziges olympisches Metall! Das gab's für die österreichische Equipe bei Olympischen Spielen seit 48(!) Jahren nicht mehr.

Das gibt schon zu denken. Sicherlich, bei den Winterspielen sind wir in unserem Element, räumen da richtig ab. Und Sommer-Spiele sind nun einmal nicht unsere Stärke. Aber völlig leer ausgehen, das ist schon bedenklich – ist aber sicherlich nicht das Thema der VÖSM & ÖGS.

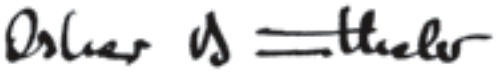
Apropos: Wenn jemand eine Gold-Medaille bei den Super-Spielen auf der Insel verdient hätte, dann ist es das Team des Betreuerpools. Die Sportphysio-Therapeuten und -Masseure sowie die drei Sportärzte haben in der Tat Spitzenleistungen vollbracht. Gold für Austria!

Wobei auch klar festgestellt werden muss: Es ist der Job der Sportphysiotherapeuten und Sport-Ärzte, die Athleten bestens sowohl vor dem Wettkampf als auch danach zu betreuen.

Aber es ist nicht selbstverständlich, dass diese Arbeit entsprechend gewürdigt wird. Das wollen wir gerne einmal nachholen: Ab Seite 4 berichten wir über den 16-Stunden-Arbeitstag des Betreuerteams in London, dokumentieren einen Tagesablauf als typisches Beispiel eines Arbeitseinsatzes, und haben auch noch eine ganze Menge Fotos parat, die einen interessanten Einblick in die Welt der Sportphysio-Therapeuten hinter den Kulissen geben („London 2012").

In diesem Sinne,

Ihr



Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Golf für Austria* **4 COVER** *London 2012 – Ein kurzer Rückblick aus therapeutischer Sicht von Dr. Alexander Aichner* **7 FORTBILDUNG** *Entgleisungen des Muskelstoffwechsels – Teil II – von Dr. Henning Sartor* **10 FORTBILDUNG** *NCMT – Neuro Craniale Mobilisations Technik – von Johannes Randolf* **16 FORTBILDUNG** *Quo vadis – Manuelle Lymphdrainage-Ausbildung in Österreich? – von Günther Bringezu* **23 TERMINE** *Die Termine und Kurse für 2012/13*

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Tel.: 02236/8 658 75 oder Handy 0676/7006491 Fax: 02236/2 68 33-401, E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at, www.sportphysiotherapie-sportmassage.at
Redaktion: Oskar Brunnthaler, Eva Janko, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Tel. 02236/8 658 75
Wissenschaftlicher Beirat: Prim. Dr. Andreas Kainz, Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus (Wien), Prim. DDr. Anton Wicker (Salzburg), Univ. Doz. Dr. Günther Amesberger, Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Dr. Volker Veitl
Für den Inhalt verantwortlich: VÖSM&ÖGS-Präsident Dr. Rainer Gumpert
Graphik & Satz: Rudi Kopp dtp + fotosatz, Tonwerkstraße 6 b, D-82205 Gilching, Telefon: 0049/(0)8105/2 56 07, Fax: 0049/(0)8105/2 55 38, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Facultas Verlags AG, Stolberggasse 26, 1050 Wien, Telefon: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

Den Überblick behalten: Die Betreuer des Olympia-Teams bei den Olympischen Spielen in London

London 2012

Ein kurzer Rückblick aus therapeutischer Sicht. Von Dr. Alexander Aichner / Organisation Medical Pool

Der sportliche Höhepunkt und auch arbeitsaufwendigste Arbeitseinsatz des Jahres ist nun vorbei und ein kurzer Rückblick soll dieses Ereignis den therapeutisch Interessierten näher bringen.

Unter dem Aspekt einer optimalen Trainings- und Wettkampfbetreuung von Spitzenathleten/innen ist die Anwesenheit von Sportphysiotherapeuten und -masseuren bei internationalen Groß-Sportveranstaltungen sowie bei dafür relevanten Trainings nicht mehr wegzudenken und kann als wichtiger Puzzlestein in der Betreuung der Spitzensportler/innen angesehen werden. Somit kommen diese Spezialisten bei Trainingskursen, den meisten internationalen Groß-Sportveranstaltungen und den Olympischen Spielen zum Einsatz.

Die Beschickung erfolgte vom Österreichischen Olympischen Comité (ÖOC) und umfasste drei Ärzte und insgesamt zehn Physiotherapeuten und Masseure. Das ÖOC gewährleistete perfekte Bedingungen, um diesen Einsatz professionell betreuen zu können. Für die stationäre Behandlung im olympischen Dorf wurden Massagebänke, ein Ultraschallgerät, ein Elektrotherapiegerät und ein Tiefenstrahler mitgenommen. Nebenbei durfte sich auch jeder Therapeut im Vorfeld seine von ihm gewohnten Therapiematerialen wie Salben und Öle selbst aussuchen, sodass er bei den Olympischen Spielen seine bevorzugten Utensilien verwenden konnte.

Behandlungsschwerpunkte:

Die speziellen Anforderungen an einen Therapeuten in den verschieden Sportarten waren sehr unterschiedlich. Bei den meisten Sportarten war die Regeneration nach dem Training durch unterschiedliche Massageformen und teilweise durch gezielte Maßnahmen mittels unterstützenden Geräten (Elektrotherapie, Ultraschall, Laser, Tiefenwärme etc.) von großer Bedeutung. Bei einigen Sportarten kam hierzu teilweise noch die Aufgabe der Durchführung eines geführten Aufwärmprogramms vor dem Wettkampf und eines Regenerationsprogramms nach dem Wettkampf.

Die *Vorbereitung teilweise vor dem Training aber meist vor dem Wettkampf* erforderte teilweise verschiedene Maßnahmen zur Erwärmung der Muskulatur z. B. durch spezielle Salben, die Anlage von stützenden Verbänden oder auch eine Mobilisation von Gelenken.

Ein weiterer Bestandteil war die Unterstützung der Athleten im Training. In der *trainingsbegleitenden Arbeit* kann es sein, dass einerseits eine Begleitung und Versorgung der Athleten wie z. B. beim Triathlon, Segeln, Radfahren, Rudern etc. benötigt wird oder Erste Hilfe Maßnahmen wie sie speziell in Kontaktsportarten wie Judo, Ringen, u. ä. erforderlich sind.

Eine detailliertere Aufgliederung ist in angefügter Tabelle ersichtlich.

Regenerative Massagen	534
Manuelle Therapien	148
Stützende Tapeverbände	78
Ultraschall, Elektrotherapie, Laser, etc.	92

Zusammenfassung:
Der Hauptbestandteil der Behandlungen bestand aus manueller Arbeit. Der Großteil waren regenerative Massagen, wobei aber auch mobilisierende Techniken der Gelenke und stützende Tapeverbände ein wichtiger Bestandteil waren. Je nach Spezialisierung des Therapeuten kamen auch Reflexzonenmassagen, Akupunktmassagen u. Ä. zur Anwendung.

Dr. Alexander Aichner / IMSB Austria – Medical Pool
www.imsb.at, E-Mail: a.aichner@imsb.at

Blickfang: Das olymische Feuer im Olympia Stadion von London 2012

Sportmasseur und Sporttherapeut Chris Ogris: Kümmerte sich intensiv um die Athleten beim Triathlon

Beispiel eines Tagesablaufs eines Therapeuten:
Der Tagesablauf eines Therapeuten/Masseurs sah im Speziellen beispielsweise wie folgt aus – je nach Sportart natürlich in unterschiedlich Ausprägungen und Schwerpunkten:

7.00	Frühstück
	Fahrt vom Olympischen Dorf in die Trainingshalle
08.00	Vorbereitung der Sportler für das Training (Taping, Mobilisieren etc.)
08.45	Eventuell richten von isotonischen Getränken für das Training
09.00	Trainingsbeginn: Teilweise Durchführen eines geführten Aufwärmprogramms, während des Trainings auf Abruf für eventuelle Verletzungen;
10.45	Trainingsende und teilweise durchführen eines geführten Abwärmprogramms
11.00	Eventuell Fahrt in die Unterkunft
	Vor dem Mittagessen nach Bedarf versorgen von kleineren Blessuren
12.00	Mittagessen im Olympischen Dorf oder an der Trainingsstrecke
13.00 - 15.00	Ruhepause – nach Bedarf versorgen von kleineren Blessuren
16.00	Vorbereitung der Sportler für das Training (Taping, Mobilisieren etc.)
16.45	Richten von isotonischen Getränken für das Training
17.00	Trainingsbeginn: Teilweise durchführen eines geführten Aufwärmprogramms, während des Trainings auf Abruf für eventuelle Verletzungen;
18.45	Trainingsende und teilweise durchführen eines geführten Abwärmprogramms
19.00	Eventuell Fahrt in das Olympischen Dorf
19.30	Abendessen
20.00 - 22.00	Regenerationsmaßnahmen und nach Bedarf versorgen von kleineren Blessuren

Routine: Die Behandlung eines Triathlon-Athleten

Voll beflaggt: Das Österreich-Haus in London

Vorbildlicher Einsatz: Die Betreuer des Olympia-Teams

Präzise Ursachenforschung

Entgleisungen des Muskelstoffwechsels, seine Ursachen und Folgen aus physiologischer und orthomolekularer Sicht. Teil II

Von Dr. Henning Sartor

Wenn Sporttreibende nicht an ihr optimales Leistungsniveau herankommen, die berüchtigten Leistungseinbrüche haben oder gar Beschwerden entwickeln, stehen die betreuenden Physiotherapeuten oder Sportärzte vor einer vielschichtigen Aufgabe. Die Zeit drängt. Der nächste Wettkampf ist terminiert und jeder Tag Vorbereitung zählt. Wie also schnellstens und nachhaltig die bestmögliche Form wiederherstellen? Die folgenden Ausführungen gelten ebenso für Sporttreibende, die Sport der Gesundheit wegen treiben, aber auch in der Therapie für Rehabilitationspatienten, insbesondere nach Verletzungen und im Metabolischen Syndrom.

Physiologische Grundüberlegungen

Wenn man von Leistung spricht, geht es in allen Zellen und insbesondere in den Muskelzellen um einen „Dreh-und Angel"-Stoff: ATP (Adenosintriphosphat). Ein Durchschnittserwachsener von 70 kg Körpergewicht bildet von diesem Stoff jeden Tag ca. 70 kg. Ein Sportler je nach Beanspruchung entsprechend mehr. Im Zeitalter der Erforschung der Mitochondrienfunktion und der Kenntnis über die Bedingungen der Atmungskette an der inneren Mitochondrienmembran haben wir viel gelernt über die Entstehung von Leistungsdefiziten.

Es existieren die ATP-Synthese fördernde Bedingungen und Hemmnisse. Nur wenn ein ideales Verhältnis zwischen diesen Einflüssen besteht, kann die optimale Menge ATP gebildet werden.

Fördernde Bedingungen

Zu den fördernden Bedingungen zählen die in ausreichender Konzentration vorhandenen Vitamine des B-Komplexes und das Coenzym Q10. Damit in der Atmungskette Fettsäuren verbrannt werden können, müssen diese zunächst an die innere Mitochondrienmembran gelangen. Hierzu ist wieder eine optimale Menge von L-Carnitin erforderlich. Gibt es Defizite in der Versorgung der Mitochondrien mit diesen Stoffen, ist die ATP-Produktion und damit die Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Wann kommt es zu solchen Defiziten? Hier denkt man zunächst immer an die immunologische Auseinandersetzung des Körpers mit einem Infekt-Erreger. Im Infektfall verbraucht das Immunsystem innerhalb von Stunden mehrere Tagesrationen von Vitaminen. Werden diese nicht rechtzeitig aufgefüllt, schaltet der Körper auf „Notstromversorgung" und drosselt die Energieabgabe z. B. über die Schwächung der Muskulatur – im Extremfall bis zur Bettlägerigkeit.

Daneben existieren aber alle bekannten Hürden der Nährstoffversorgung: Enthält die Nahrung alle benötigten Nährstoffe und Elektronen in der richtigen Menge? Wird die Nahrung im Mund richtig für die Verdauung vorbereitet? Findet im Mund, Magen und Dünndarm die Verdauung in optimaler Weise statt? Ist die Darmwand in derartig vitalem Zustand, dass sie die Nährstoffe komplett resorbieren kann? Findet der Transport vom Darm in die Zellen korrekt statt? Kann die Zelle die ankommenden Nährstoffe angemessen verwerten?

Nur wenn alle diese Fragen (im Sinne einer logischen UND-Verknüpfung) mit „Ja" beantwortet werden können, laufen die Zellen erwartungsgemäß rund.

Hemmnisse

Dazu sind die Hemmnisse der Zellfunktion zu betrachten. Diese entwickeln sich oft aus Abweichungen von der optimalen Behandlung der Körperstrukturen. Enthält also z. B. die Nahrung nicht alle Nährstoffe oder gar Toxine wie aus Schimmel (exogene Toxinzufuhr), folgt die entsprechende Kaskade von Fehlentwicklungen. Oder findet die Vorbereitung der Verdauung im Mund nicht ausreichend statt, kommt es zu einem korrelierenden Maß von Fehlverdauung (Malabsorption, Dyspepsie). Diese können sehr leicht in eine Form der chron. entzündlichen Darmerkrankungen übergehen und so den Nährstoffverbrauch erhöhen. Daneben entstehen im Rahmen von Gärungs- und/oder Fäulnisdyspepsie die typischen bakteriellen Stoffwechselprodukte (insbes. Alkohole, Säuren, Amoniakverbindungen) [Pirlet 1980]. Diese unspezifischen und auch weitere spezifische endogenen Toxine werden landläufig sehr unterschätzt und spielen bei Sportlern eine besondere Rolle. Der Grund ist die erhöhte Menge an Nahrungsmitteln, die pro Zeit zugeführt werden muss, um die Energiebereitstellung zu gewährleisten. Hier ist also besondere Sorgfalt gefordert.

Gluten

Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang das Gluten (Getreidekleber). Dieses Protein und dessen physiologische bzw. pathophysiologische Wirkung ist

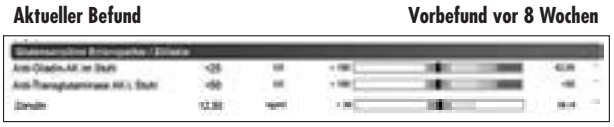
erst in den letzten Jahren erforscht worden. Fasano et al. zeigten in aktuellen Studien, dass Gluten einen ursächlichen Einfluss hat auf Entzündungsphänomene im Darm. Leaky gut syndrome, glutensensitive Enteropathie und terminale Ileitis mit Lymphfollikelhyperplasien sind die Folge.

Die Symptome reichen von allen Stufen der Leistungseinschränkung über leichte Reizdarmbeschwerden bis hin zur Extrem-Form der Zöliakie und/oder Morbus Crohn. Bei Sportlern existiert eine hohe Dunkelziffer von unerkannten Inflammationszuständen im Darm. Der aktuelle Begriff dazu heißt „silent inflammation" und ist Gegenstand der aktuellen Forschung. Insbesondere orthopädische Probleme wie Arthro- oder Tendopathien sind, wie auch Muskelfunktionsstörungen, u.U. als Folge dieser Art von schleichender Entzündung zu betrachten.
Eins der prominentesten Beispiele zeigte in 2011 Novak Djokovic. Nach sechswöchiger Karenz von Gluten blieb er über 6 Monate ungeschlagen im Tennis und stieg zur Weltrangliste Nr. 1 auf.

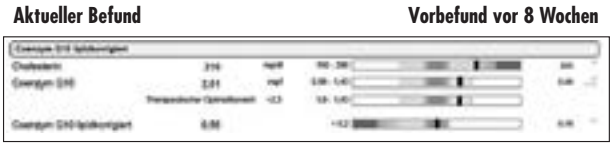
Diagnostik

Wie stellt man heutzutage fest, ob der Muskelstoffwechsel die optimalen Rahmenbedingungen hat oder nicht?
Neben den von Prof. Heinrich Bergmüller im 1. Teil des Artikels beschriebenen Untersuchungen kann eine Analyse der Bedingungen des Muskels zeigen, wo therapeutische Ansätze zu finden sind:
Zunächst zeigt eine **manuelle Untersuchung des Bauches,** ob schmerzhafte Resistenzen im Mittelbauch (Dünndarm, Radix mesenterii) bzw. rechten Unterbauch (terminales Ileum) existieren.
Labortechnisch sind z.B. die Prüfung der Entzündungsmarker CRP, sIL2R, Neopterin sowie der B-Vitamine, des Q10s (lipidkorrigiert), der Lipidperoxidation, des nitrosativen Stresses (Citrullin, Nitrotyrosin) und der Mitochondrialen Aktivität bzw. ATP-Belastungstests im Blut sinnvoll. Dazu ist im Stuhl die Bestimmung des Calprotectins, alpha-1-Antitrypsins und neuerdings (nach Fasano) auch des Zonulins und im Urin die Analyse der Methylmalonsäure-Menge/g Kreatinin zielführend.

Bei der Interpretation der Gliadin-Antikörper-Level im Stuhl gelten auch kleine Bewegungen im sog. Normalbereich schon als relevant:



Nach Glutenkarenz bilden sich sowohl die Entzündungsmarker als auch die Antikörper gegen Gliadin nach einigen Wochen zurück und die Leistungskurve des Sportlers steigt.



Hier stieg unter gezielter Substitution der Q10-Spiegel aus starkem Defizit in den therapeutischen Level an.

Die Methylmalonsäure gilt insbesondere bei Leistungssportlern als Marker für die Versorgung der Muskelzelle mit Vitamin B12.

Methylmalonsäure erscheint überhaupt nur dann im Urin, wenn die Zelle eine suboptimale Versorgung mit Vitamin B12 aufweist. Zielwert für Leistungssportler ist also < 1 mg/g Krea.

Alle diese Untersuchungen sind de facto Näherungen an die Wahrheit des Muskelstoffwechsels. Niemals gelingt es, einen kompletten Überblick über alle Stoffwechselschritte darzustellen. Daher ist es wichtig – wie oben angedeutet –, eine sinnvolle Auswahl von Parametern zu treffen. Es ist wie in einem Pixelbild: Je mehr Pixel/inch an wichtigen Bereichen des Bildes, desto informativer das Bild.

Therapie

Das Ziel der Therapie heißt: So viel ATP und so wenig Inflammation wie möglich. Hierzu ist eine genaue Einstellung der Nährstoffzufuhr über Ernährung und Substitution erforderlich.
Das „Wie" des Essens ist oft relevanter als das „Was". Eine Esskultur mit der Nutzung des Heilmittels „Mundspeichel" kommt hier neu in den Vordergrund. So kann die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen erhöht und dyspeptische Endotoxinbildung und intestinale Inflammation vermieden werden.
Beim „Was" des Essens treten aktuell die Kohlenhydrate in den Hintergrund, die Eiweiße und Öle ins Rampenlicht. Überwiegendes Trainieren im Fettverbrennungsbereich mit üppiger Zufuhr von omega-3-haltigen Ölen gilt als Schlüssel zur Korrektur und Optimierung des Muskelstoffwechsels.

Neben der Eliminierung von toxischen Metaboliten ist die Korrektur von Vitalstoffdefiziten nach der aktuellen Studienlage und langjährigen Erfahrung nur gezielt, d. h. nach qualifizierter Labordiagnostik, erfolgversprechend. Nicht das „Gießkannen"- sondern nur das individuelle, laborgestützte „Feintuning"-Prinzip verbessert nachhaltig und effektiv die Zellfunktion und den Muskelstoffwechsel. Ohne penible Analyse des Ist-Zustandes kann ein solches Feintuning nicht effektiv sein. Niemand fährt heutzutage über den Atlantik ohne präzise Navigation.

Zusammenfassung

Im Laufe der Jahre der Anwendung dieser Ansätze hat sich gezeigt, dass die guten alten Weisheiten wie z. B. „gut gekaut ist halb verdaut" zusammen mit den aktuellsten Erkenntnissen der Medizin und Zellphysiologie mit der praktischen Umsetzung von Laborbefunden in ein umfassendes Therapiekonzept eine sehr effektive Basis für erfolgreiches Training und die tägliche Arbeit mit Breiten- oder Leistungssportlern bzw. REHA-Patienten bietet.

Nur die sinnvolle Verknüpfung von allen relevanten Einzelmaßnahmen zu einem Gesamtkonzept macht den high-end-Effekt aus.

Bergmüller Zentrum,
Perfektastraße 89, 1230 Wien
www. Bergmueller.at,
fit@enorminform.at

Dr. Henning Sartor: Präzise Ursachenforschung

VÖSM & ÖGS führt,

bei Zustandekommen von mindestens 12 Personen, jedes Seminar, das gewünscht wird durch, wie z. B. Anatomie am Präparat im Anatomischen Institut in Wien und Innsbruck, Röntgenseminar, Laserseminar mit Laserschutzbeauftragten, Beckenbodenseminar, Fußreflexzonen-Seminar, Akupunktmassage-Seminar, Tapekurs, etc.

Bitte um Voranmeldung, Termin wird nach Anmeldung von mindestens 12 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt!

BETREUERPOOL für Sport-Events

Nachdem im Sekretariat der VÖSM & ÖGS in letzter Zeit vermehrt wieder Anfragen eingegangen sind, wo Sportmasseure/Innen, Sporttherapeuten/Innen und Sportphysiotherapeuten/Innen gesucht werden für den Einsatz bei Sportveranstaltungen, Trainingscamps sowie teilweise kurzfristige Aushilfen zur Mitarbeit in Vereinen etc., ersuchen wir Interessierte, sich im Sekretariat der VÖSM & ÖGS mittels unten angeführtem Anmeldeformular anzumelden.

Verstehen Sie Ihren Einsatz als Möglichkeit, in der Sportpraxis Erfahrungen und Routine sammeln zu können, was Ihren Stellenwert und Ihr persönliches Können enorm erweitert. Eine weitere Bitte an Sie, sich nur dann für den Betreuerpool zu melden, wenn Sie wirklich bereit sind, an uns herangetragene Termine für einen Arbeitseinsatz wahrzunehmen und auch gegen einen bestimmten Betrag Ihr Wissen und Können dem/der Sportler/In zur Verfügung zu stellen. Der/die Sportler/in wird es Ihnen ganz gewiss danken. Es nützt jedoch niemandem, wenn im Pool 400 Betreuer/innen gemeldet, aber nur 20 bereit sind, auch bei kleineren Veranstaltungen eine Betreuung zu übernehmen.

Um in Zukunft daher unkomplizierter und schneller die benötigten Sportmasseure/Innen, Sporttherapeuten/Innen und Sportphysiotherapeuten/Innen für diverse Sport-Events im In- und teilweise im Ausland finden zu können, richten wir an Sie den Aufruf, sich für den Betreuerpool zu melden.

Anmeldeformular

Ich möchte Mitglied des Betreuerpools der VÖSM & ÖGS werden. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten an Sportveranstalter weitergegeben werden.

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Ort: .....

Tel./Fax: ..... E-Mail: ..... Bev. Sport: .....

....

Ort, Datum Unterschrift

Bitte das Anmeldeformular in Blockbuchstaben ausfüllen und zusammen mit einer Kopie Ihres Diploms/Zeugnisses an die VÖSM & ÖGS, z. Hd. Frau Eva Janko, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1 oder per E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at* oder per Fax 02236/26833/401 senden.

NCMT – Neuro Craniale Mobilisations Technik

Das Letzte, was ein schwacher Muskel benötigt, ist Training.

Von Johannes Randolf

Die Neuro Craniale Mobilisations Technik, kurz **NCMT** genannt, ist eine Therapiemethode, die mit Hilfe einfacher aber sehr effizienter Tests und Techniken die Ursachen der Beschwerden aufdeckt und diese effektiv und rasch beseitigt.
Der Kern dieser Technik ist das Erkennen und Ausgleichen muskulärer Dysbalancen und die Wiederherstellung der Symmetrie im Körper, hier vor allem der Zentrale: Becken und Wirbelsäule.
Wenn man sich mit Beschwerden am Bewegungsapparat beschäftigt, die nicht einen Unfall oder ein anderes akutes Trauma als Ursache haben, wird man sehr schnell fest stellen, dass ein Schlüssel zum therapeutischen Erfolg die Wiedererlangung von muskulärem Gleichgewicht ist.
Die Muskulatur bewegt die Gelenke. Ist die Muskulatur im Gleichgewicht, werden die Gelenke physiologisch belastet. Ist die muskuläre Balance nicht gegeben, wird die Belastung im Gelenk asymmetrisch und es kommt zu einer (punktuellen) Überlastung: Schmerzen, Entzündungen, Fehlstellungen und durchaus dramatische Diagnosen wie Bandscheibenvorfall sind die Folge. (siehe Abb. 1)

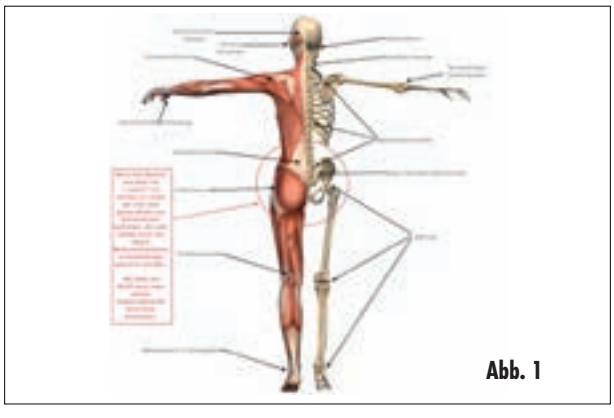


Abb. 1

Bei muskulärer Dysbalance gilt es, den verspannten/verkürzten Muskel zu entspannen und den schwachen Muskel wieder zu aktivieren. Leider wird ein schwacher Muskel immer noch mit einem untrainierten Muskel gleichgesetzt. Das bedeutet: Die Aktivierung der schwachen Muskulatur wird mittels Kräftigungstraining versucht. Es ist jedoch ein Irrglaube, dass ein schwacher Muskel automatisch ein untrainierter Muskel ist. Es gibt sehr viel mehr mögliche Ursachen für einen schwachen Muskel als nur Bewegungsmangel, Fehlhaltung, falsches Training etc.

- **Fehlernährung/Nährstoffdefizit**
  Dass eine ausgeglichene Ernährung für eine gut funktionierende Muskulatur notwenig ist, ist klar. Allerdings gibt es noch für jeden Muskel ganz spezifische Mineral- oder Nährstoffe, auf die dieser Muskel sehr sensible reagiert. Bsp: Der M. tensor fasciae latae reagiert sehr sensibel auf Eisen. Ist zu wenig Eisen im Blut, ist dieser Muskel somit schwach.

- **Wassermangel**
  Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel für alle Nährstoffe, welche die Muskulatur benötigt. Es ist jedoch auch in Form von Lymphflüssigkeit massiv an der Entschlackung der Muskulatur zuständig. Ist zu wenig Wasser im Körper, werden die Nährstoffe nicht rechtzeitig zur Muskulatur gebracht und werden die Schlackenstoffe nicht aus der Muskulatur abtransportiert. Somit ist dieser Muskel nicht bereit für die nächste Kontraktion und erscheint mit einer Schwäche.

- **Sauerstoffmangel**
  Ist auf Grund von falscher, zu flacher Atmung zu wenig Sauerstoff im Körper, fehlt dieser für die Verbrennung – sprich Kontraktion im Muskel.

- **Verminderter Nervenimpuls**
  Kommt zu wenig Nerveninformation zum Muskel, kann dieser nicht seine ganze Kraft aufbauen. Ursachen für eine verminderte nervale Versorgung können muskuläre Verspannungen, Blockaden der Wirbelsäule oder auch das Fehlen von funktioneller dreidimensionalen Verschraubung sein.

- **Verminderte Durchblutung**
  Kommt zu wenig Blut zur Muskulatur hat diese nicht genug Brennstoff und erscheint ebenfalls schwach. Durchblutungsstörungen können neben der Arteriosklerose auch von muskulärer Verspannung oder auf Grund von neurovaskulärer Dysfunktion entstehen.

- **Störungen im Cranio Sacralen System**
  Jeder Muskel ist einem Schädelknochen zugeordnet. Ist ein Schädelknochen „blockiert", ist die entsprechende Muskulatur sozusagen ausgeschalten.

- **Störungen im Meridiansystem**
  Ebenso ist jeder Muskel einem Meridian zugeordnet. Ist ein Meridian nicht im Gleichgewicht, erscheinen die damit verbundenen Muskeln schwach.

- **Aktive Muskel-Organbeziehung**
  Jedes Organ steht über Nervenverbindungen mit bestimmten Muskeln in Kontakt und Kommunikation. Ist z. B. der Dünndarm auf Grund von Übersäuerung belastet, so reagiert der M. tensor fasciae latae auf Grund einer dysfunktionalen Bauhin'schen Klappe mit einer Schwäche.

- **Beckenschiefstand**
  Sind auf Grund eines Beckenschiefstandes die ISG nicht in der Normalstellung, reagiert der Körper mit einem neurologischen Reflex: Er reduziert die nervale Zufuhr der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur – auch „hamstrings" genannt. Das hat zur Folge dass Knie und Lendenwirbelsäule nicht ausreichend geschützt und gestützt werden und es dadurch zu Knie und LWS-Beschwerden kommen kann.

Erst wenn die oben genannten möglichen Ursachen ausgeglichen wurden, kann der Muskel tatsächlich trainiert werden. Vorher würde ein Muskeltraining nur der Beginn einer Kompensationskette darstellen. Das Resultat sind Schmerzen und Beschwerden an anderen Stellen. Deshalb ist Muskeltraining das „letzte", was Muskulatur benötigt im Sinne von: „Vorher muss der Muskel bereit sein traininert zu werden, dann macht Training erst Sinn."

Die beschriebenen möglichen Ursachen für einen dysfunktionalen Muskel kann man alle mit Hilfe der **NCMT** ganz schnell und klar herausfinden und diese auch sofort ausgleichen.

Ein weiterer Schwerpunkt in der **NCMT** ist die Korrektur von Beckenfehlern. Hier wird zwischen drei verschiedenen sogenannten Kategorien unterschieden, die jeweils mit verschiedenen Kompensationsketten in Verbindung stehen. Diese Beckenfehlstellungen mit den verbundenen Kompensationsketten werden ebenfalls aufgedeckt und nachhaltig ausgeglichen (siehe Abb. 2).

Mit Hilfe von NCMT

- gelangt man rasch an die Ursache von (chronischen) Schmerzzuständen
- kann man sofort die Wirksamkeit seiner Arbeit überprüfen
- stellt sich der Erfolg rascher ein

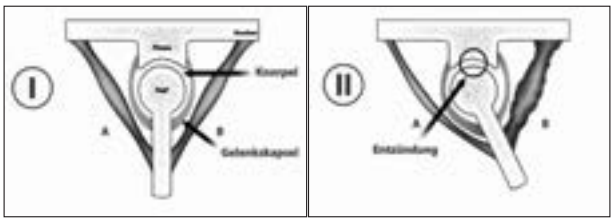


Abb. 2

- reduziert sich die Anzahl der benötigten Therapien/Sitzungen
- kann der Patient/Klient selbst den Heilungserfolg besser nachvollziehen
- kann man nachhaltig Beschwerden eliminieren

PatientInnen und TherapeutInnen zeigen sich gleichsam von der Wirksamkeit und des rasch erzielten Erfolges begeistert.

Die VÖSM & ÖGS bietet einen Lehrgang zur/zum NCMT-Practicioner ab Dezember 2012 an:

Ausbildung zur/zum NCMT-Practicioner

6 Wochenenden

07./08. Dezember 2012
02./03. März 2013
13./14. April2013
04./.05.Mai 2013
01./02. Juni 2013
28./29. September 2013

Zeit: Samstag 9:00 – 12:00 und 14:00-17:00
Sonntag 9:00 – 12:00 und 13:00-16:00

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Kursleiter: Johannes Randolf (Begründer von NCMT)

Kosten: für alle 6 WE €2.640,–

Kostenloser Informationsvortrag zur Ausbildung:

Freitag, 9.11. 2012 um 17.00 - 18.30 Uhr
(ca. 1,5 Stunden)

Eintritt ist kostenlos
Termin siehe oben unter „Kursort".

Um Anmeldung wird gebeten unter VÖSM & ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Weitere Informationen unter *www.ncmt.at*

Herausforderung Europameisterschaft

Zwischen sportlicher und therapeutischer Höchstleistung.
Von MMag. David Jungreithmayr

Vom 12. – 22. Juli 2012 fand in Vorarlberg die Handball Europameisterschaft (Jahrgang 94) statt. Als Gastgebernation war es das große Ziel, neben guter sportlicher Leistung, sich vorzeitig für die Weltmeisterschaft 2013 zu qualifizieren. Zu diesem Zeitpunkt war noch Keinem bewusst, dass dieses Team österreichische Handballgeschichte schreiben sollte. Mit Platz sechs qualifizierte man sich nicht nur souverän für die WM 2013, sondern erzielte das beste Ergebnis, das jemals ein österreichisches Herren-Handballteam bei einem Großereignis erreichte.
Von dieser Top-Leistung beeindruckt, ließ es sich auch der Bundespräsident Dr. Heinz Fischer nicht nehmen, dem Handballteam zu gratulieren und für den weiteren Werdegang alles Gute zu wünschen.

Neben den sieben Spielen in zehn Tagen fanden zusätzlich Trainingseinheiten und Videoanalysen der Gegner statt. Bei solch hohen und zum Teil ungewohnten Umfängen war das therapeutische Betreuerteam natürlich stets gefordert. Das extrem hohe Spiel- und Trainingspensum und die daraus resultierende muskuläre Ermüdung der Spieler waren, neben der Behandlung von kleineren und größeren Verletzungen, eine Herausforderung an das Therapeutenteam.
Der tägliche Tagesablauf der Masseure und Therapeuten beinhaltete vormittags die Betreuung und gegebenenfalls die Erstversorgung von Verletzungen während des Trainings. Nach dem Mittagessen begannen die Massage- und Therapieeinheiten, die nicht selten bis knapp vor das Nachmittagstraining dauerten.
Nach diesem Training und den Videoanalysen startete der 2. Massage- und Therapieblock. Hier versuchten wir bis spät in die Nacht die Athleten sowohl körperlich als auch mental ideal auf das nächste Match vorzubereiten. Besonders anspruchsvoll war die Betreuung nach den Spielen, bei der wir versuchten, die ermüdete Muskulatur so schnell wie möglich wieder fit zu bekommen. Diese Einheiten dauerten nicht selten bis halb eins in der Nacht.

Trotz der Anstrengung war die Arbeit sehr zufriedenstellend, da sowohl von den Spielern als auch von den Trainern durchwegs positives Feedback kam. Vor bzw. während des Spiels waren Tapeverbände, Kinesiotape, Salbenbehandlungen und Aktivierungsmassagen die gängigsten Methoden, um Verletzungen präventiv vorzubeugen, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und die Kräfte unserer Spieler zu mobilisieren.
Die wohl größte Bestätigung unserer Arbeit war die Tatsache, dass die Athleten von der ersten bis zur letzten Minute alles gegeben haben und sich physisch wie psychisch topfit fühlten.
Sehr erfreulich an dieser EM war auch die geringe Verletzungsrate des österreichischen Nationalteams. Trotz Müdigkeit waren die Sportler bis zum letzten Spieltag in sehr guter körperlicher Verfassung und konnten mit den Top-Nationen Europas auf Augenhöhe mitspielen.
In diesem Sinne freue ich mich auf die Herausforderungen der WM 2013 und hoffe, dass auch dort das österreichische Handballnationalteam ähnlich gute Ergebnisse erzielen kann.

Große Unterstützung von der Ersatzbank

Hoher Besuch: Bundespräsident Dr. Fischer

Im Einsatz: MMag. D. Jungreithmayr

Fortschrittliche Oberschenkeltherapie bei Sportverletzungen

MyoTrain®

Bei einer Verletzung werden Sportler fast immer direkt am Spielfeldrand mit Kälte und Kompression behandelt, um den Akutschmerz zu lindern und um eine etwaige Einblutung ins Muskelgewebe zu stoppen. Ist diese erste Phase überstanden und der Sportler wird in der Umkleidekabine weiter versorgt, kann bereits in dieser Phase bei einer Muskelverletzung die Bandage MyoTrain eingesetzt werden. Die MyoTrain stellt in Verbindung mit einer Kühlung in der Erstphase eine adäquate Behandlung dar.

Eine folgende frühfunktionelle Behandlung des Sportlers kann vielfältige Maßnahmen wie z.B. Lymphdrainagen, Injektionen oder Physiotherapie beinhalten. MyoTrain kann vom Patienten hierfür selbst oder durch einen Physiotherapeuten oder Arzt ab und wieder ohne Schwierigkeiten angelegt werden. Dies ist besonders wichtig, da zwei bis drei Behandlungen am Tag keine Seltenheit darstellen. Im Gegensatz zu Tapeverbänden ist MyoTrain mehrfach verwendbar und unterstützt den Therapeuten bestens in seiner Arbeit.

Dank der MyoTrain wird der Sportler auch in seiner Reha-Phase optimal unterstützt. Es ist möglich, den Bandagenkompressionsdruck stufenlos an den Schwellungsgrad sowie an die jeweilige Aktivität anpassen. Dadurch kann für den Sportler eine optimale funktions- und schmerzadaptierte Trainingssteuerung bis hin zur Vollbelastung erfolgen.

Viele Vorteile einer professionellen posttraumatischen Therapie, wie sie sonst nur der Profisportler genießen kann, kommen so auch dem Amateur zugute.

Therapiekonzept MyoTrain®

Die MyoTrain ist eine Bandage zur Behandlung von Muskelverletzungen des Oberschenkels. Sie wirkt nach den Prinzipien eines Muskelaufhängeverbandes mit Kompression. In den Bereichen Sportmedizin, Unfallchirurgie und Orthopädie werden Verbände/Bandagen dieses Wirkprinzips sowohl in der Behandlung von Verletzungen als auch präventiv eingesetzt.

Prävention
In der Prävention von Wiederholungsverletzungen spielt vor allem der positive propriozeptive Effekt eine Rolle. Hierdurch können Sportler unerwünschte Bewegungen früher und besser wahrnehmen und so deren Ausführung rechtzeitig stoppen, um eine Verletzung zu vermeiden.[1] Dieser Effekt lässt sich generell bei Sportlern zeigen, vor allem aber bei solchen, die zuvor eine Verletzung erlitten haben, der nun vorgebeugt werden soll.[2]

Behandlung akuter Verletzungen
Typische Anwendungsgebiete sind Muskelverhärtungen, -risse, -zerrungen und -faserrisse sowie Prellungen der Muskulatur. In der Behandlung solcher Verletzungen spielt vor allem die komprimierende Wirkung der Bandage eine zentrale Rolle. Die kleinere Akutpelotte kann die verletzte Stelle gezielt komprimieren, um die Blutung zu stoppen und die Ausbreitung des Hämatoms einzugrenzen. Die größere Funktionspelotte komprimiert die Umgebung der verletzten Stelle und minimiert so eine häufig entstehende ödematöse Schwellung.

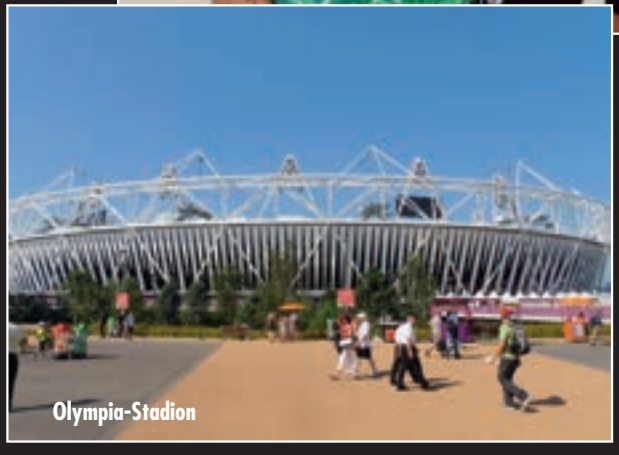
[1] Robbins S et al.: Ankle taping improves proprioception before and after exercise in young men. Br J Sports Med 29: 242–247, 1995
[2] Olmsted LC et al.: Prophylactic ankle taping and bracing: a numbers-needed-to-treat and cost-benefit analysis. J Athl Train 39: 95–100, 2004

Impressionen aus London

Behandlungsräume in Wimbledon

Das Olympische Dorf

Dr. Alexander Aichner mit Offiziellen der Cook Island



Olympia-Stadion

Das Basketball-Stadion

MyoTrain®

Fortschrittliche Oberschenkeltherapie bei Sportverletzungen

Haftrand (innen)
positionssicherer Sitz, auch in der Bewegung

Gestrick
anatomisches dreidimensionales Formgestrick, passt sich der Körperform an

Gurte
für leichtes An- und Ablegen, Kompression individuell einstellbar

Funktions- und Akutpelotte
für gezielte Kompression

Randbereich
druckreduzierter Randbereich, steigert den Tragekomfort

Indikationen

- Muskelverletzungen am Oberschenkel (insbesondere Muskelverhärtungen, Muskelzerrungen, Muskelfaserrisse, Muskelrisse)
- Vorsorge bei Wiederholungsverletzungen
- Muskelprellungen (Pferdekuss) des Oberschenkels
- Unterstützung in der Nachbehandlung von Muskelverletzungen

MyoTrain wirkt nach den Prinzipien eines so genannten Muskelaufhängeverbandes (Tapeverband) mit Kompression. Das Klettgurtsystem und die Pelotten ermöglichen eine individuelle und gezielte Kompression.

Erhältlich bei Ihrem Bandagisten und im Sanitätsfachhandel.

www. bauerfeind.at, info@bauerfeind.at

Quo vadis

Manuelle Lymphdrainage-Ausbildung in Österreich?
Von Günther Bringezu

Bewusst habe ich diesen doch eher provozierenden Titel gewählt, spiegelt er doch zugleich einen äußerst komplexen Problembereich wider, zu dem ich nachfolgend Stellung beziehen möchte:
Eigentlich ist die Fortbildung und Vermittlung der Kenntnisse der Therapieform Manuelle Lymphdrainage mir persönlich erst als Problem zu dem Zeitpunkt bewusst geworden, als in Österreich der Begriff „Lehrbefähigung" formuliert und daraus resultierend Kolleginnen und Kollegen mit diesen sogenannten „Lehr-Freifahrtsscheinen" ausgestattet wurden. Warum bezeichne ich diese Lehrbefähigung so?

1. Der Weg um eine Lehrbefähigung zu erhalten, ist aus meiner Sicht viel zu einfach.
2. Diese Lehrbefähigung schließt meines Erachtens alle Behandlungsverfahren ein. Diese sind jedoch inhaltlich so umfangreich und vor allem teilweise derart unterschiedlich, dass naturgemäß nicht alle Techniken exakt so beherrscht werden können, wie es in der Lehre nun einmal zwingend so sein müsste.
3. Zur Erlangung der Lehrbefähigung werden keinerlei besondere fachliche Qualifikationen verlangt, vorausgesetzt oder gar abgeprüft. Von pädagogischen Fähigkeiten oder Grundvoraussetzungen ganz zu schweigen.
4. Niemand nimmt all die, die im Besitz einer Lehrbefähigung sind, zum Beispiel in Form von Weiterbildungen (die nachzuweisen wären) in die Pflicht. Es besteht also faktisch keinerlei pädagogische und fachliche Aufsicht und Weiterbildungsverpflichtung des Lehrpersonals seitens des Gesetzgebers.
5. Qualitätssicherung und Qualitätsverbesserungen in der Aus- und Weiterbildung von Masseurinnen/Masseuren ist daher aus meiner Sicht nicht oder nur unzureichend gewährleistet, dies jedoch sehe ich ganz persönlich als wichtigstes Attribut.
6. All diese, aus meiner Sicht stichhaltigen Argumente, habe ich in mehreren Schreiben (im Zeitraum von Januar 2010 bis Mai 2011) dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG-II/A/2 Allgemeine Gesundheitsrechtsangelegenheiten) unterbreitet. Letztlich habe ich keine, dem Problem angemessene und schon gar nicht die Probleme lösende Antworten oder Kommentare bzw. Nachrichten erhalten (meine Schreiben an das Ministerium liegen der VÖSM & ÖGS vor). Gerade die Aus- oder Fortbildung in Manueller Lymphdrainage hat sich in Österreich in den letzten Jahren nicht verbessert. Ja, sie war vor der neuen Berufsgesetzgebung besser. Vor dem Hintergrund, mit welchem Patientengut ausgebildete Lymphdrainage Therapeuten konfrontiert werden (nämlich in aller Regel bei Lymphödemen und hier in der Tumornachsorge) müsste hier ein profundes Wissen in Theorie und Praxis, was diese Therapieform anbelangt, absolute Grundvoraussetzung sein. Leider, und ich bin seit über 25 Jahren in Österreich mit diesem Thema befasst, erlebe ich eigentlich immer öfter (Feedback vieler bereits ausgebildeter Lymphdrainage Therapeuten), dass diese so segensreiche Therapiemethode allein auf das applizieren von Grifftechniken reduziert wird, was absolut falsch ist. So wird demnach allergrößter Wert auf die Reihenfolge der Griffe gelegt, die so auszuführen sind, wie die Lehrkraft es möchte, weil dies so in der Prüfung vorgezeigt werden muss, solche oder ähnliche Äußerungen muss ich immer wieder zur Kenntnis nehmen.

Günther Bringezu/D

Natürlich, und das darf ich an dieser Stelle betonen, müssen die Grifftechniken ein hohes Maß an Qualität und damit Effizienz haben, jedoch versteht man mittlerweile diese Entstauungsmethode als ein komplexes Entstauungskonzept, das weit mehr ist, als die Ausführung von Griffen. Wer jedoch in der Lehre diese Wege geht, braucht sich nicht zu wundern, dass Therapeuten/Therapeutinnen für die Ödemtherapie nicht gerade zu begeistern sind. Uns geht es nicht nur darum Therapeuten äußerst gut auszubilden, ihnen also das nötige Rüstzeug mitzugeben, um Erfolg im Beruf zu haben, vielmehr muss dabei auch bedacht werden, dass sich viele Patientinnen und Patienten dem Therapeuten anvertrauen und darauf hoffen, kompetent, schnörkellos und absolut effizient behandelt zu werden und dies möglichst nachhaltig. Aber auch Ärzte und Kostenträger sollten auf unser therapeutisches Tun vertrauen, um ganz selbstverständlich Behandlungsverfahren der Physikalischen Therapie, wenn sie induziert sind, voll zu akzeptieren. Um all das zu optimieren bedarf es meiner Meinung nach anderer, verbesserter und handlungsorientierter Mechanismen und Regularien, die gerade in der Aus- und Fortbildung in der Manuellen Lymphdrainage besonders wichtig sind. Ich finde es außerordentlich bedauerlich, dass Kolleginnen und Kollegen in Österreich

zwar eine Lymphdrainage Ausbildung erhalten haben (dafür auch voll bezahlt haben), jedoch das Ziel Lymphdrainage Therapeut bzw. Lymphdrainage-Therapeutin wirklich zu sein, in aller Regel verfehlt wird. Ganz „speziell" wird dies dann eben auch noch innerhalb des Studiums zur Physiotherapie, wodurch ein viel zu geringes Stundenangebot, die Manuelle Lymphdrainage auch thematisiert wird. Wie nach dem Studium und Erlangung des Diploms sich diese Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen mit diesen marginalen Kenntnissen der Lymphologie trotzdem der Manuellen Lymphdrainage-Therapie zuwenden, verstehe ich nicht wirklich. Ich habe in meinen Ausführungen sicher den „Finger in die Wunde gelegt", das wollte ich auch. Weiter habe ich eine kurze Bestandsaufnahme ermöglicht, worauf meine Kritik zielt, habe aber auch Lösungsvorschläge formuliert (auch diese umfassenden konkreten Verbesserungsvorschläge meinerseits, habe ich dem BGM unterbreitet).

Konstruktive Kritik sollte oder muss unbedingt immer dann geäußert werden, wenn es Anlass dazu gibt, Änderungen möglich zu machen. Und diese Bestrebungen sehe ich vor allem in den Weiterbildungsinstituten und damit auch bei den Lehrern/Lehrerinnen selbst. Wenn jetzt nur alle Beteiligten sich zusammentun würden, um dem nunmehr bekannten Defizit wirkungsvoll zu begegnen, so könnte innerhalb kürzerer Zeit, z. B. eine Novelle der Gesetzgebung erfolgen.

Ich appelliere daher an alle Parteien, sich ihrer Verantwortung gegenüber letztlich auch schwerkranken Patienten / Patientinnen bewusst zu sein und bitte Sie als Involvierte zu handeln.

2013 führe ich im Auftrag der VÖSM & ÖGS einen kompletten Lymphdrainage Kurs (180 UE mit Abschlussprüfung der international anerkannt ist) durch. Ich verspreche Ihnen, dass Sie nach Absolvierung des Kurses die Lymphdrainage-Therapie in allen Facetten nicht nur beherrschen, sondern auch inhaltlich verstehen. Auch lade ich gern Kolleginnen und Kollegen, die möglicherweise meinen vorab geäußerten Anmerkungen kritisch gegenüber stehen ein, sich davon zu überzeugen, wie Lymphdrainage als erfolgreiches Verfahren und Ödemtherapie gelehrt werden sollte. Mir geht es insgesamt darum, durch gute und nachhaltige Behandlungsergebnisse, die nur durch gut ausgebildetes Personal generiert werden können, dafür Sorge zu tragen, dass Patienten und deren Familienangehörige, Ärzte und Kostenträger davon auf unterschiedliche Art und Weise profitieren. Ist das der Fall, so profitieren im besonderen Maße auch all die Therapeutinnen und Therapeuten, was dem Image der Physiotherapie bzw. Physikalischen Therapie, sicher ganz besonders gut tut. Beenden möchte ich meine Ausführungen mit der Titelüberschrift „Quo vadis Manuelle Lymphdrainage-Ausbildung in Österreich" und füge dieser aus meiner Sicht berechtigterweise noch hinzu – Quo vadis erfolgreiche und nachhaltige Ödemtherapie?

Basis- und Therapieseminar
Manuelle Lymphdrainage

Eine wesentliche Komponente der physikalischen Entstauungsbehandlung ist die „Manuelle Lymphdrainage". Durch spezielle Massagegriffe wird sowohl eine Erhöhung der Transportkapazität des Lymphgefäßsystems als auch eine Verschiebung interstitieller Flüssigkeit von der Peripherie in zentrale Stromgebiete erreicht. Optimale Behandlungsergebnisse lassen sich jedoch nur dann erzielen, wenn die MLD und die anschließende Kompressionsbehandlung von qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden.

Neben der persönlichen Aus- und Fortbildung durch qualifiziertes Lehrpersonal ist eine kontinuierliche Anwendung dieser Behandlungsform und ein ständiger intra- und interdisziplinärer Erfahrungsaustausch eine weitere Voraussetzung für einen gleichbleibenden, den aktuellen Bedürfnissen angepassten Qualitätsstandard.

Die VÖSM & ÖGS ist daran interessiert, dass durch die Sicherstellung eines hohen Wissenstandards, verbunden mit ausreichenden praktischen Erfahrungen, eine umfassende Patientenbetreuung gewährleistet ist. Unsere Teilnehmer erhalten auf internationalem Niveau stehende Aus- und Weiterbildung in einem Umfang von 180 Unterrichtseinheiten.

Modul 1:
Allgemeine theoretische Grundlagen (Blutkreislauf, Interstitium und Lymphgefäßsystem, Ödeme/Ödempathophysiologie)
Indikationen und Kontraindikationen
Befunderhebung
Entstauende Maßnahmen (Therapieform: MLD, Kompressionstherapie, entstauende Wirkung der Muskel und Gelenkstätigkeit, Resorptionsförderung durch Elektrotherapeutische Maßnahmen, Stellenwert der Atmung für den venösen und lymphatischen Rückfluss, entstauenden Wirkung durch Lagerung, Ödemverringerung durch Kühlung, entstauende Wirkung durch hydrotherapeutische Anwendungen)

Modul 2:
Posttraumatische und postoperative Schwellungen (Behandlungs- und Entstauungskonzepte bei typischen traumatischen Schwellungen
Rheumatisch bedingte Schwellungen (Pathophysioligsche Grundlage, Therapiemöglichkeiten, Physiotherapie)
Venöse Abfluss-Störungen (Pathophysiologische Grundlagen, Therapiemöglichkeiten)
Lymphödeme (Therapieformen)

Kommissionelle Abschlussprüfung

Termine: **1. Modul:** 21. – 24. März 2013,
2. Modul: 11. – 14. April 2013
3. Modul: 23. – 26. Mai 2013
4. Modul: 6. – 9. Juni 2013 mit Abschlussprüfungen
täglich von 8.00 – 18.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Referent: Günther Bringezu/D
Kosten: für Mitgl. € 980,–, für Nichtmitgl. € 1.060,–
Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
oder Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Fortbildungsseminar
Kombinationsmassage
nach Prof. Dr. med. H. Schoberth
(gesamt 18 UE)

Mit dem Erlernen des kombinierten „Massageverfahrens" von Klassischer Massage, Stäbchenmassage, Vacuum- bzw. Saugwellenmassage und Kryotherapie werden all die Kolleginnen und Kollegen künftig in die Lage versetzt, weit bessere Ergebnisse in der Massageanwendung, auch nachhaltig, zu erreichen.
Weiter lässt sich dieses Verfahren im Einvernehmen mit physiotherapeutischen Behandlungen bzw. Techniken nahezu ideal verbinden.
Selbst in der Sportphysiotherapie/Sportmassage (von wo eigentlich dieses Verfahren kommt) gehört diese Behandlungsmöglichkeit zum allg. Repertoire.
An konkreten Krankheitbildern/Körperregionen wie dem Rücken, der Achillessehne, dem Ellenbogen und der Schulter wird die Kombinationsmassage erlernt und dabei die sinnvolle Abfolge und inhaltliche Ergänzung der Wechselwirkungen der einzelnen Anteile des kombinierten Vorgehens eingehend erläutert.

1. Tag: 25. Mai 2013

08.30 – 11.45	Theorie der Kombinationsmassage nach Prof. Schoberth
11.45 – 12.30	Allg. Einführung in die Praxis
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 17.30	Die Anwendung der Kombi-Massage im Bereich Rücken (LWS/BWS/HWS) **gesamt: 10 UE**

2. Tag: 26. Mai 2013

08.30 – 10.00	siehe 1. Tag, Rücken
10.00 – 10.15	Pause
10.15 – 12.30	Die Anwendung der Kombi-Massage im Bereich der Achillesehne
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 16.00	Die Anwendung der Kombi-Massage im Bereich Ellenbogen u. Schulter, anschl. Abschlussdiskussion/Fragen etc. **gesamt: 8 UE**
	Gesamt-Unterrichts-Umfang: 18 UE

Referent: Günther Bringezu/D

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Quartier: Auf Anfrage bei der VÖSM & ÖGS

Kosten: für Mitgl. € 260,–, für Nichtmitgl. € 290,–

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung wird, wenn der gewünschte Kursplatz noch verfügbar ist, eine Anmeldebestätigung mit einer Zahlungsaufforderung und Einzahlungsfrist übermittelt.

Verschiebung/Absage des Kurses bleibt vorbehalten.

Fortbildungsseminar
Komplexe Physikalische Therapie der Migräne und anderer Kopfschmerz-Syndrome
(gesamt 20 UE)

Eines steht fest, mit Maßnahmen der Physikalischen Therapie lassen sich in der Kopfschmerz-Therapie aus meiner Sicht und langjährigen Erfahrung, gute bis sehr gute Ergebnisse (mit Nachhaltigkeits-Effekt) erzielen. Dazu bedarf es allerdings umfassender Kenntnisse sowohl der Pathophysiologie der Kopfschmerzen als auch der darauf ausgerichteten Therapieansätze/Techniken. Diese Kenntnisse können Sie im Zuge des Kopfschmerz-Seminars erwerben.
Sicher ist, dass Sie mit diesen Fertigkeiten sich einer ganz „speziellen Patientengruppe" zuwenden können.
Diese Betroffenen wissen es in aller Regel sehr zu schätzen, ergänzend zur bisherigen, in aller Regel fast ausschließlichen medikamentösen Behandlung, nun auch mit geeigneten Physikalisch therapeutischen Maßnahmen und vor allem von ausgebildeten Spezialisten in der Kopfschmerz-Therapie behandelt zu werden.
Oft sehen wir, offenbar durch Synergie-Effekte bedingt, echte Verbesserungen im Krankheitsverlauf und damit auch der Lebensqualität. *Günther Bringezu*

1. Tag: 23. Mai 2013

08.30 – 12.30	Pathophysiologie der Kopfschmerzen
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 14.15	Grundlagen für die Anwendung von physikalischen Therapiemaßnahmen
14.15 – 18.15	Die Behandlung der akuten Migräne mit Manueller Lymphdrainage **gesamt: 11 UE**

2. Tag: 24. Mai 2013

08.30 – 11.45	Die Bindegewebsmassage im Rahmen der physik. Kopfschmerz-Therapie (bei akuter Migräne und im Intervallstadium der Migräne)
11.45 – 12.30	Zusammenfassung
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 16.45	Die Anwendung der Klassischen Massage bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp (Massage des Gesichtes und der Kopfschwarte) anschl. Zusammenfassung/Diskussion **gesamt: 9 UE**

Referent: Günther Bringezu/D
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Quartier: Auf Anfrage bei der VÖSM & ÖGS
Kosten: für Mitgl. € 260,–, für Nichtmitgl. € 290,–
Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS (s. li.)
Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung wird, wenn der gewünschte Kursplatz noch verfügbar ist, eine Anmeldebestätigung mit einer Zahlungsaufforderung und Einzahlungsfrist übermittelt.
Verschiebung/Absage des Kurses bleibt vorbehalten.

Universitätsbuchhandlung
für Medizin, Pharmazie,
Gesundheitsberufe
Berggasse 2, 1090 Wien
T +43 1 319 53 06
F +43 1 319 53 06-14

EBELT-PAPROTNY, PREIS (HG.)

Leitfaden Physiotherapie

Mit dem Plus im Web. Zugangscode im Buch

2012, Elsevier, Urban & Fischer, 991 Seiten
ISBN 978-3-437-45164-5, EUR 46,30

Federleicht wiegt schweres Wissen, nimmt man den Leitfaden Physiotherapie zur Hand. Das kompakte Nachschlagewerk beinhaltet:

- grundlegende und aufbauende Techniken aus allen Bereichen der Physiotherapie und physikalischen Therapie (von Alexander- bis Vojta-Technik)
- Eine übersichtliche Präsentation von Krankheitsbildern, physiotherapeutischer Befunderhebung und Behandlungskonzepten.

HÜTER-BECKER, DÖLKEN

Physiotherapie in der Gynäkologie

physiolehrbuch Praxis

2012, Thieme, 232 Seiten
ISBN 978-3-13-129463-0, EUR 28,80

Physiotherapeuten in der Ausbildung erhalten mit diesem Buch einen idealen Begleiter für die Vorbereitung auf die Prüfung. Es beinhaltet das komplette Wissen zu praxisrelevanten Themen, das Physiotherapeuten im Bereich Gynäkologie brauchen, um bestehen zu können.

BÜRGE, SIRGI-GANTERT

BL Functional Kinetics Ballübungen

Instruktion und Analyse

2012, Springer, 138 Seiten
ISBN 978-3-642-22069-2, EUR 41,10

Der Ball kann therapeutisch und präventiv wirksam eingesetzt werden. Er fördert Fertigkeiten, die für ein optimales Bewegungsverhalten wesentlich sind, wie etwa Reaktionsfähigkeit, dynamische Stabilisation und ökonomische Aktivität. In der Neuauflage des Lehrbuchs sind die Bewegungsabläufe leichter verständlich und übersichtlicher als bisher dargestellt, viele neue und zusätzliche Fotos machen den Text noch anschaulicher.

BRÜNE, BICKEL

Reflektorische Atemtherapie

2012, Pflaum, 151 Seiten
ISBN 978-3-7905-1006-5, EUR 32,90

Die Reflektorische Atemtherapie, ursprünglich von Dr. med. J. Ludwig Schmitt als Atemheilkunst entwickelt, wurde durch Liselotte Brüne als physiotherapeutische Behandlung über Jahrzehnte weiterentwickelt und etabliert.
Durch die aktive Stimulierung konkreter Körperrezeptoren wirkt der Therapeut auf den Atem-Rhythmus des Patienten ein und erreicht damit eine Optimierung der Atmungsvorgänge und damit konsequenterweise eine Verbesserung der Beweglichkeit des Körpers.

WIESNER

Übungen in der Physiotherapie

2012, Thieme, 160 Seiten
ISBN 978-3-13-149762-8, EUR 30,90

Als Physiotherapeut brauchen Sie ein großes Repertoire an anschaulichen, auf die Bedürfnisse Ihrer Patienten zugeschnittenen Übungen.
Mithilfe dieses Buches stellen Sie evidenzbasierte Übungen individuell zusammen. Die vielen Abbildungen veranschaulichen, wie genau die Übungen ablaufen sollten. Die 2. Auflage des erfolgreichen Übungsbuches beinhaltet 10 neue Übungen, d.h. insgesamt 60 Übungen zu HWS, BWS, Schultergürtel, Schultergelenk, Ellbogen, LWS und Hüfte.

MARQUARD

Laufen und Laufanalyse

Medizinische Betreuung von Läufern

2012, Thieme, 276 Seiten
ISBN 978-3-13-153641-9, EUR 61,70

Laufen verstehen, analysieren und behandeln

- Kompaktes Buch für alle, die Läufer medizinisch betreuen
- Theoretisches Basiswissen ergänzt durch praktische Beispiele
- Bewegungsanalyse Nr. wie sie funktioniert, was man dafür benötigt und wie man die Laufanalyse verkaufen kann
- Physiotherapeuten erhalten Tipps für Läufer mit orthopädischen Problemen
- Zahlreiche Abbildungen erleichtern den Praxistransfer

Fortbildungs-Seminar

ORTHOPÄDIE meets LYMPHOLOGIE

Mit diesem Arbeitstitel laden wir herzlich zum 1. orthopädisch-lymphologischen Seminar vom 20. – 21. Oktober 2012 ein.

Thema: Die interdisziplinäre Behandlung von Traumen, postop. Zuständen (einschließlich TEP, Hämatome und Narben) sowie Überlastungssyndromen an Sehnen mittels Manueller Lymphdrainage/KPE und Energy-Taping (nach der Kinesiomethode).

Programm:

Samstag, 20. Oktober 2012

09.00 – 09.15	Allgemeine Begrüßung **Günther Bringezu/D**
09.15 – 12.00	Vortrag und Praxis: Manuelle Lymphdrainage bei postoperativen und posttraumatischen Schwellungen/Ödemen
12.00 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 17.30	Fortsetzung Praxis: Manuelle Lymphdrainage, anschließend Zusammenfassung / Diskussion / Fragen

Sonntag, 21. Oktober 2012

09.00 – 09.15	Allgemeine Begrüßung **Dr. Ramin Ilbeygui**
09.15 – 12.00	Vortrag und Praxis: Energy-Taping zu den Themen der Manuellen Lymphdrainage vom Vortag
12.00 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 17.30	Fortsetzung Praxis: Energy-Taping zu den Themen der Manuellen Lymphdrainage vom Vortag, anschließend Zusammenfassung / Diskussion / Fragen

Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Referenten: **Dr. Ramin Ilbeygui,** FA für Orthopädie und orthop. Chirurgie, Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, manuelle Medizin, Energy-Taping
Günther Bringezu, Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage/D

Kurskosten: für Mitglieder € 340,–,
für Nichtmitglieder € 380,–

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2013

Ausbildungsbeginn:
12. – 13. Jänner 2013

Kurszeiten:
Samstag, Sonntag jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

Kurskosten:
für Mitglieder € 1.400,– (exkl. Skripten),
für Nichtmitglieder € 1.490,– (exkl. Skripten)
(auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich).
Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS
bei der Raiffeisen Regionalbank Mödling, BLZ 32250,
Kto.Nr. 1.619.188.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
oder Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Fortbildungsseminar
Training und Ernährung

Die Intentionen sich zu bewegen sind vielfältig: Aus purer Freude an der Bewegung, um Natur zu erleben, als Maßnahme im Rahmen des Gewichtsmanagements, um der Gesundheit etwas Gutes zu tun, um „fit" zu sein oder um („sportliche") Ziele zu erreichen. Die körperliche Leistungsfähigkeit entscheidet zumeist darüber, ob und wie wir unsere Ziele erreichen. Training als planmäßiger, systematischer Prozess und eine darauf abgestimmte bedarfsgerechte Ernährung sind Grundbausteine, um unsere Leistungsfähigkeit zu maximieren. Wir wollen Ihnen praxisorientiert und wissenschaftliche aktuelle Werkzeuge mitgeben, damit sie Ihr Training und ihr Essverhalten optimieren können.

Inhalte:
Essen und Trinken – Wer, Was, Wann, Wie viel? • Besonderheiten in der Ernährung von Kraft- und Ausdauersportler • Supplemente, oder nicht? • Trainings-u. Ernährungsmythen • Gewichtsmanagement • Trainingsmethoden im Kraft- und Ausdauersport • Persönliche Trainingsmethoden- u. inhalte

Termin: 10. November 2012

Kurszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 140,–, für Nichtmitglieder € 180,–

Vortragende: MMag.David Jungreithmayr
Benjamin Weimann, Bakk

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at* oder Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Fortbildungsseminar
Präparierkurs Praktische Anatomie

Abermals besteht nun die Möglichkeit, am Anatomischen Institut in Wien an einem eigens für Masseure/innen, Heilmasseure/innen, Sportmasseure/innen und Dipl. Physiotherapeuten/innen veranstalteten Präparierkurs teilzunehmen, wo der Referent und seine Assistenten in Ihrer Anwesenheit mit Skalpell und Pinzette Muskeln, Gefäße und Nerven an den Extremitäten „herauspräparieren". Und darüber hinaus besteht die seltene Gelegenheit, sich einen genauen Überblick über alle Regionen und inneren Organe des menschlichen Körpers an Original-Präparaten durch Anfassen zu verschaffen. Auf Wunsch können spezielle Bereiche detaillierter dargeboten werden.

Termin: voraussichtlich Frühjar 2013
(genauer Termin wird noch bekanntgegeben)
Kurszeiten: Freitag von 18.00 – 22.00 Uhr,
Samstag von 9.00 – 18.00 Uhr
Kursort: Anat. Institut, 1090 Wien, Währingerstr. 13
Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 260,–, für Nichtmitglieder € 300,–
Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2012/13

Upledger CranioSacral Therapie®
Upledger Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung
Einführungskurse:

	» Salzburg	25.09. - 29.09.2012
	» Innsbruck	10.10. - 14.10.2012
	» Linz	09.01. - 13.01.2013
	» Wien	17.01. - 21.01.2013
	» Graz	06.03. - 10.03.2013
	» Innsbruck	22.04. - 26.04.2013
	» Salzburg	17.09. - 21.09.2013
	» Klagenfurt	17.09. - 21.09.2013
CST II	» Kärnten	23.09. - 27.09.2012
	» Linz	23.01. - 27.01.2013
	» Laab/NÖ	12.02. - 16.02.2013
	» Graz	06.03. - 10.03.2013
	» Linz	22.06. - 26.06.2013

Viszerale Manipulation
Evaluation und Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum) und des ZNS
Einführungskurse:

	» Graz	19.11. - 24.11.2012
	» Linz	12.02. - 16.02.2013
	» Wien	06.03. - 10.03.2013
	» Innsbruck	01.05. - 05.05.2013
	» Graz	08.11. - 12.11.2013
VM II	» Linz	02.10. - 07.10.2012
	» Wien	26.11. - 01.12.2012
	» Wien	17.10. - 21.10.2013
	» Graz	21.10. - 25.10.2013
	» Linz	26.10. - 30.10.2013

Mobilisierende Osteopathische Techniken
Indirekte und direkte Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb und Becken

MNS I	» Linz	23.10. - 26.10.2012
	» Linz	13.04. - 16.04.2013
MNS II	» Graz	12.11. - 15.11.2012
	» Linz	09.11. - 12.11.2013
MNS III	» Linz	08.12. - 11.12.2012

Ausführliches Jahresprogramm 2013
Information und Anmeldung:
Fr. Christine Dillinger
Sparbersbachg. 63/1, A 8010 Graz
Tel: +43 (0)316-84 00 500, Fax: +43 (0)316-84 00 503
e-mail: office@upledger.at

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH
www.upledger.at

Fortbildungsseminar
Neuromuskuläre Relaxation zur Korrektur der Statik
Schmerzbehandlung über Osteo- und Arthro-Kinematik

Rolf Ott, Masseur und Heilpraktiker. Ausbildung bei Penzel und Horn. Seit Jahren Dozent und Lehrbeauftragter bei der schweizerischen Naturärzte-Vereinigung und bei der Penzel-Akademie. Er entwickelte in jahrelangem Wirken das Therapiekonzept „Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich ® WBA nach Rolf Ott.

Nach einer gründlichen Anamnese und Einführung in die dreidimensionale Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule und der grossen Extremitätsgelenke, werden durch sanftes Schwingen auf dem Kissen alle Gelenke der Wirbelsäule entsprechend mobilisiert. Es kommt zu einer Einwirkung auf das Skelett, die Gelenke, die Muskulatur, die Organe und die Psyche, so dass ein optimales physiologisches Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Des Weiteren werden Techniken zur Mobilisierung des Beckens gelehrt, die zur Basis der Therapie beitragen. Ebenso werden Übungen für den Klienten gelehrt. Es werden die häufigsten Anwendungen sowie die Kontraindikationen gründlich besprochen.

Lernziele:
- Sie erstellen eine klinische Untersuchung zur Beurteilung der Statik.
- Sie korrigieren über eine feine manuelle Technik die Fehlstatik des Beckens und der WS.
- Sie entspannen und mobilisieren den ganzen Körper mit feinen Schwingungen.
- Sie bringen damit Bandscheiben- und Knorpelschäden zum Abheilen.
- Sie beheben muskuläre Disbalancen durch Instruktion gezielter Übungen.
- Sie harmonisieren den Energiekreislauf und das Vegetativum.
- Sie stabilisieren so die korrekte Haltung und koordinieren Bewegungsabläufe.
- Sie behandeln sowohl in der Prävention wie auch in der Rehabilitation.

Sie behandeln mit dieser Technik bereits am nächsten Tag sehr erfolgreich in Ihrer Praxis.
Es besteht die Möglichkeit, ein Schwingkissen über Rolf Ott zum Sonderpreis von € 300,– zu erwerben. Der Kurs entspricht der Ausbildung an der Penzel-Akademie bzw. der WBA-Akademie in der Schweiz.

Termin: 27. - 28. Oktober 2012
Kurszeiten: jeweils von 9.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr
Referent: Rolf Ott, Masseur und Heilpraktiker
Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 230,-, für Nichtmitglieder € 265,–
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Anmeldung: ab sofort bei VÖSM & ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Mobil 0676/700 64 91,
Fax 02236/26833 401
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Fortbildungsseminar
Verletzungsprophylaxe – lokales und globales Muskelsystem

Studien haben gezeigt, dass die muskuläre Stabilisierung der Gelenke Voraussetzung für das optimale Bewegen darstellt. Da sportartspezifische Bewegungen vor allem in hohen Winkelgeschwindigkeiten (z. B. Schuss im Fußballsport, oder Schlag beim Volleyball, Schlag beim Tennis etc.) stattfinden und somit große Kräfte auf das Gelenk einwirken, kommt dem Training sowohl im Alltag als auch im Spitzensport der lokalen Gelenksmuskulatur als Verletzungsprophylaxe große Bedeutung zu.
Gelenksverletzungen entstehen oftmals auf Grund einer Dysbalance zwischen dem lokalen und globalen Muskelsystem, zwischen den Muskeln, die die Gelenke stabilisieren und jenen, die sie bewegen. Inhalt des Seminars wird die Präsentation therapeutischer Übungen sein, um das optimale Zusammenwirken aller Muskel zu verbessern.

Termin: 10. – 11. November 2012
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Referentin: SPT Sabine Gmeiner-Gieber
Kurszeiten: Samstag von 9.00 – 18.00 Uhr und Sonntag von 9.00 bis 15.00 Uhr
Seminarbeitrag: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS und USI € 250,–, für Nichtmitglieder € 290,–
Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS (s. links)

Aufschulung zum/zur Freiberuflichen Heilmasseur/in

Die VÖSM & ÖGS startet den 6. Aufschulungskurs für Heilmasseure und Heilbademeister nach dem neuen Medizinischen Masseur- und Heilmasseurgesetz in Form von Modulen. Die Aufschulung wird jeweils an zwei Wochenenden im Monat am Samstag und Sonntag von 8.00 – 18.25 Uhr (Ferienzeit ausgenommen) durchgeführt.

Voraussetzungen: Zeugnis Medizinischer MasseurIn, HeilbademeisterIn und HeilmasseurIn (alt)
Ausbildungsgrad: Staatlich anerkannter freiberuflicher Heilmasseur (mit Zeugnis)
Inhalte: • Anatomie und Physiologie • Pathologie • Massagetechniken zu Heilzwecken inkl. prakt. Übungen • Hygiene und Umweltschutz • Erste Hilfe • Allgemeine Physik • Kommunikation • Dokumentation • Recht und Ethik
Die Ausbildung zum Heilmasseur besteht aus einem Aufschulungsmodul, das eine theoretische Ausbildung einschließlich praktischer Übungen im Gesamtumfang von 800 Stunden umfasst.

Termin: Neubeginn Jänner 2013
nach dem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen
Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 3.200,–, für Nichtmitglieder € 3.500,–
(Teilzahlungen nach Vereinbarung möglich)
Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS (s. o.)

2012/13

Auf einen Blick: Alle wichtigen Termine und Kurse der VÖSM & ÖGS

VÖSM & ÖGS

12.-14.10.12 **Sportmasseur-Ausbildung** – 2. Modul
20.-21.10.12 **„Orthopädie meets Lymphologie“** – Dr. Ramin Ilbeygui und Günther Bringezu/D
20.-21.10.12 **Sporttherapie-Ausbildung** – 9. Modul
27.-28.10.12 **Neuromuskuläre Relaxation zur Korrektur der Statik** – Rolf Ott/Ch
09.11.2012 **Kostenloser Informationsvortrag über NCMT-Practicioner**
10.-11.11.12 **Verletzungsprophylaxe – lokales und globales Muskelsystem** – SPT Sabine Gmeiner-Gieber
10.11.2012 **Training und Ernährung** – David Jungreithmayr
16.-18.11.12 **Sportmasseur-Ausbildung** – 3. Modul
24.-25.11.12 **Sporttherapie-Ausbildung** – 10. Modul
07.-08.12.12 **NCMT-Practicioner** – 1. Modul – Johannes Randolf
14.-16.12.12 **Sportmasseur-Ausbildung** – 4. Modul
12.-13.01.13 **Massage-Grundausbildung** – 1. Modul
18.-20.01.13 **Sportmasseur-Ausbildung** – 5. Modul
22.-24.02.13 **Sportmasseur-Ausbildung** – 6. Modul
02.-03.03.13 **NCMT-Practicioner** – 2. Modul – Johannes Randolf
15.-17.03.13 **Sportmasseur-Ausbildung** – 7. Modul
21.-24.03.13 **Manuelle Lymphdrainage** – 1. Modul – Günter Bringezu/D
11.-14.04.13 **Manuelle Lymphdrainage** – 2. Modul – Günter Bringezu/D
12.-14.04.13 **Sportmasseur-Ausbildung** – 8. Modul + Vienna-City-Marathon
13.-14.04.13 **NCMT-Practicioner** – 3. Modul – Johannes Randolf
23-24.05.13 **Komplexe Physikalische Therapie der Migräne und andere Kopfschmerzsyndrome** – Günter Bringezu/D
23.-26.05.13 **Manuelle Lymphdrainage** – 3. Modul – Arzt aus Deutschland
25.-26.05.13 **Kombinationsmassage nach Prof. Dr. med. H. Schoberth** – Günter Bringezu/D
04.-05.06.13 **NCMT-Practicioner** – 4. Modul – Johannes Randolf
24.-26.05.13 **Sportmasseur-Ausbildung** – 9. Modul
01.-02.06.13 **NCMT-Practicioner** – 5. Modul – Johannes Randolf
06.-09.06.13 **Manuelle Lymphdrainage** – 4. Modul mit Abschlussprüfungen – Günter Bringezu/D
15.06.2013 **Sportmasseur-Abschlussprüfung**
28.-29.09.13 **NCMT-Practicioner** – 6. Modul – Johannes Randolf
Frühj. 2013 **Präparierkurs Praktische Anatomie**

Neustart
HEILMASSEUR-AUFSCHULUNG
ab Jänner 2013.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
für Jedermann/Frau
ab 12. – 13. Jänner 2013.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen (siehe Seite 20).

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG
ab 28. – 29. September 2013.

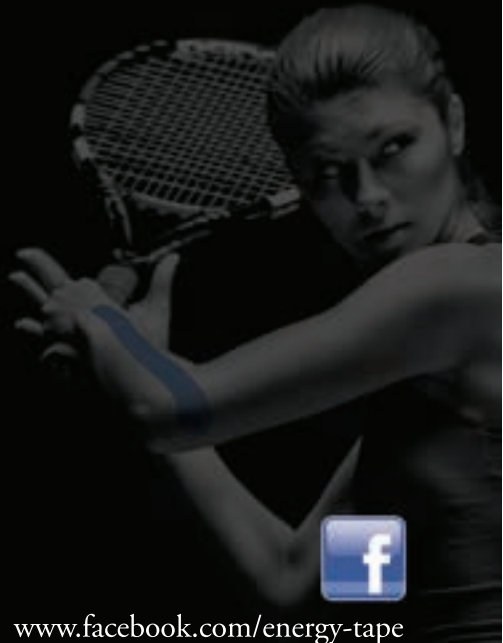
NEU! NEU! NEU!
Unterrichtsfächer der Sportmasseurausbildung und der Sporttherapieausbildung sind ab Beginn dieser Ausbildungen (siehe oben angeführt) auch einzeln zu besuchen. Der Stundenplan wird auf Anfrage bekanntgegeben.

Anmeldungen für alle Ausbildungen ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Mobil 0676/7006491
Fax 02236/26833 401
E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

ENERGY - Tape®

"WARUM UNSERE KUNDEN AUF ENERGY-TAPE VERTRAUEN":

- Längere Tragedauer
- Weniger Materialkosten
- Intensivere Faszienmobilität
- Hautfreundlichere Klebebeschaffenheit



QR-AKTION!

Rabatte für *Sportphysiotherapie* Leser!

www.facebook.com/energy-tape

mobil: +43(0)660 88 48 880 | e-mail:office@energy-tape.com | web: www.energy-tape.com